**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

**3 класс**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Тема урока** | **Тип урока** | **Элементы содержания** | **Требования к уровню подготовки обучающихся** | **Вид контроля** | **Д/з** | **Дата проведения** |
| **Легкая атлетика (11 ч)** | | | | | | | |
| **1** | Вводный урок. Инструктаж по ТБ. Ходьба и бег. | Вводный | Ходьба с изменением длины и частоты шага. Ходьба через препятствия. Бег с высоким подниманием бедра. Бег в коридоре с макси­мальной скоростью. ОРУ. Игра «Пустое ме­сто». Развитие скоростных способностей. Инструктаж по ТБ | *Уметь:* правильно выполнять движения при ходьбе и беге. Пробегать с макси­мальной скоростью *(60 м)* | Текущий | Ком­плекс 1 |  |
| **2** | Ходьба через несколько препятствий. Игра «Бе­лые медведи». | Комплексный | Ходьба через несколько препятствий. Бег с максимальной скоростью *(60 м).* Игра «Бе­лые медведи». Развитие скоростных способ­ностей. Олимпийские игры: история возник­новения | *Уметь:* правильно выполнять движения при ходьбе и беге. Пробегать с макси­мальной скоростью *(60 м)* | Текущий | Ком­плекс 1 |  |
| **3** | Бег с максимальной скоростью *(60 м).* Игра «Бе­лые медведи». | Комплексный |  |
| **4** | Игра «Ко­манда быстроногих». Олимпийские игры: история возникновения | Комплексный | Ходьба через несколько препятствий. Бег с максимальной скоростью *(60 м).* Игра «Ко­манда быстроногих». Развитие скоростных способностей. Олимпийские игры: история возникновения | *Уметь:* правильно выполнять движения при ходьбе и беге. Пробегать с макси­мальной скоростью *(60 м)* | Текущий | Ком­плекс 1 |  |
| **5** | Бег на результат *(30, 60 м).* | Учетный | Бег на результат *(30, 60 м).* Развитие скорост­ных способностей. Игра «Смена сторон». По­нятия «эстафета», «старт», «финиш» | *Уметь:* правильно выполнять движения при ходьбе и беге. Пробегать с макси­мальной скоростью *(60 м)* | Текущий | Ком­плекс 1 |  |
| **6** | Прыжок в длину с разбега. Влияние бега на здоровье. | Комплексный | Прыжок в длину с разбега. Прыжок в длину с места. Прыжок с высоты 60 см. Игра «Гуси лебеди». Развитие скоростно-силовых ка­честв. Влияние бега на здоровье | *Уметь:* правильно выполнять движения при прыжке; прыгать в длину с места и с разбега | Текущий | Ком­плекс 1 |  |
| **7** | Прыжок в длину с места. Прыжок с высоты 60 см. | Комплексный | Прыжок в длину с разбега. Прыжок в длину с места. Прыжок с высоты 60 см. Игра «Лиса и куры». Развитие скоростно-силовых качеств | *Уметь:* правильно выполнять движения при прыжке; прыгать в длину с места и с разбега | Текущий | Ком­плекс 1 |  |
| **8** | Прыжок в длину с разбега. Правила соревнований в беге, прыжках | Комплексный | Прыжок в длину с разбега *(с зоны отталки­вания).* Многоскоки. Игра «Прыгающие воро­бушки». Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований в беге, прыжках | *Уметь:* правильно выполнять движения при прыжке; прыгать в длину с места и с разбега | Текущий | Ком­плекс 1 |  |
| **9** | Метание малого мяча с места на дальность. | Комплексный | Метание малого мяча с места на дальность. Метание в цель с 4-5 м. Игра «Попади в мяч». Развитие скоростно-силовых качеств. Прави­ла соревнований в метании | *Уметь:* правильно выполнять движения при метании различными способами; метать мяч в цель | Текущий | Ком­плекс 1 |  |
| **10** | Метание в цель с 4-5 м. Игра «Попади в мяч». | Комплексный |  |
| **11** | Метание малого мяча с места на заданное расстояние. Метание набивного мяча. | Комплексный | Метание малого мяча с места на заданное расстояние. Метание набивного мяча. Игра «Кто дальше бросит». Развитие скоростно-силовых качеств. Современное Олимпийское движение | *Уметь:* правильно выполнять движения при метании различными способами; метать мяч в цель | Текущий | Ком­плекс 1 |  |
| **Кроссовая подготовка (14 ч)** | | | | | | | |
| **12** | Бег *(4 мин).* Чере­дование бега и ходьбы *(бег — 70 м, ходьба -100 м).* | Комплексный | Бег *(4 мин).* Преодоление препятствий. Чере­дование бега и ходьбы *(бег — 70 м, ходьба -100 м).* Игра «Салки на марше». Развитие вы­носливости. Измерение роста, веса, силы | *Уметь:* бегать в равномерном темпе *(10 мин);* чередовать бег и ходьбу | Текущий | Ком­плекс 1 |  |
| **13** | Измерение роста, веса, силы. Игра «Салки на марше». | Комплексный |  |
| **14** | Бег *(5 мин).* Чере­дование бега и ходьбы *(бег - 80 м, ходьба -90 м).* | Комплексный | Бег *(5 мин).* Преодоление препятствий. Чере­дование бега и ходьбы *(бег - 80 м, ходьба -90 м).* Игра «Волк во рву». Развитие вынос­ливости | *Уметь:* бегать в равномерном темпе *(10 мин);* чередовать бег и ходьбу | Текущий | Ком­плекс 1 |  |
| **15** | Бег *(5 мин).* Чере­дование бега и ходьбы *(бег - 80 м, ходьба -90 м).* | Комплексный | Бег *(5 мин).* Преодоление препятствий. Чере­дование бега и ходьбы *(бег - 80 м, ходьба -90 м).* Игра «Волк во рву». Развитие вынос­ливости. Расслабление и напряжение мышц | *Уметь:* бегать в равномерном темпе *(10 мин);* чередовать бег и ходьбу | Текущий | Ком­плекс 1 |  |
| **16** | Бег *(6 мин).* Чере­дование бега и ходьбы *(бег - 80 м, ходьба -90 м).* | Комплексный | Бег *(6 мин).* Преодоление препятствий. Чере­дование бега и ходьбы *(бег - 80 м, ходьба -90 м).* Игра «Два мороза». Развитие выносли­вости. Расслабление и напряжение мышц при выполнении упражнений | *Уметь:* бегать в равномерном темпе *(10 мин);* чередовать бег и ходьбу | Текущий | Ком­плекс 1 |  |
| **17** | Расслабление и напряжение мышц при выполнении упражнений. Игра «Два мороза». | Комплексный |  |
| **18** | Бег *(7 мин).* Чере­дование бега и ходьбы *(бег* - *90 м, ходьба -90 м).* | Комплексный | Бег *(7 мин).* Преодоление препятствий. Чере­дование бега и ходьбы *(бег* - *90 м, ходьба -90 м).* Игра «Рыбаки и рыбки». Развитие вы­носливости. Расслабление и напряжение мышц при выполнении упражнений | *Уметь:* бегать в равномерном темпе *(10 мин);* чередовать бег и ходьбу | Текущий | Ком­плекс 1 |  |
| **19** | Расслабление и напряжение мышц при выполнении упражнений . Игра «Рыбаки и рыбки». | Комплексный |  |
| **20** | Бег *(8 мин).* Чере­дование бега и ходьбы *(бег - 90 м, ходьба -90 м).* | Комплексный | Бег *(8 мин).* Преодоление препятствий. Чере­дование бега и ходьбы *(бег - 90 м, ходьба -90 м).* Игра «Перебежка с выручкой». Разви­тие выносливости. Измерение роста, веса, силы | *Уметь:* бегать в равномерном темпе *(10 мин);* чередовать бег и ходьбу | Текущий | Ком­плекс 1 |  |
| **21** | Бег *(8 мин).* Чере­дование бега и ходьбы *(бег -100м, ходьба -70м).* | Комплексный | Бег *(8 мин).* Преодоление препятствий. Чере­дование бега и ходьбы *(бег -100м, ходьба -70м).* Игры «Перебежка с выручкой», «Шиш­ки, желуди, орехи». Развитие выносливости. • Выполнение основных движений с различной скоростью | *Уметь:* бегать в равномерном темпе *(10 мин);* чередовать бег и ходьбу | Текущий | Ком­плекс 1 |  |
| **22** | Игры «Перебежка с выручкой». Развитие выносливости. | Комплексный |  |
| **23** | Игры «Шиш­ки, желуди, орехи». Выполнение основных движений с различной скоростью | Комплексный |  |
| **24** | Бег *(9 мин).* Чере­дование бега и ходьбы *(бег* - *100 м, ходьба -70 м).* | Комплексный | Бег *(9 мин).* Преодоление препятствий. Чере­дование бега и ходьбы *(бег* - *100 м, ходьба -70 м).* Игра «Гуси- лебеди». Развитие вынос­ливости. Выполнение основных движений с различной скоростью | *Уметь:* бегать в равномерном темпе *(10 мин);* чередовать бег и ходьбу | Текущий | Ком­плекс 1 |  |
| **25** | Кросс *(1 км).* Игра «Гуси-лебеди». | Учетный | Кросс *(1 км).* Игра «Гуси-лебеди». Развитие выносливости. Выявление работающих групп мышц | *Уметь:* бегать в равномерном темпе *(10 мин);* чередовать бег и ходьбу | Без учета времени, выполнить без оста­новки | Ком­плекс 1 |  |
| **Гимнастика (18 ч)** | | | | | | | |
| **26** | Инструктаж по ТБ. Перекаты и группировка. | Изучение нового мате­риала | Выполнение команд «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчи­тайся!». Перекаты и группировка с после­дующей опорой руками за головой. 2-3 ку­вырка вперед. ОРУ. Игра «Что изменилось?». Развитие координационных способностей. Инструктаж по ТЕ | *Уметь:* выполнять строевые команды; выполнять акробатические элементы раздельно и в комбинации | Текущий | Ком­плекс 2 |  |
| **27** | Выполнение команд «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчи­тайся!». | Комбиниро­ванный | Выполнение команд «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчи­тайся!». Перекаты и группировка с после­дующей опорой руками за головой. 2-3 ку­вырка вперед. Стойка на лопатках. Мост из положения лежа на спине. ОРУ. Игра «Что изменилось?». Развитие координацион­ных способностей | *Уметь:* выполнять строевые команды; выполнять акробатические элементы раздельно и в комбинации | Текущий | Ком­плекс 2 |  |
| **28** | Кувырки вперед. Стойка на лопатках. | Комбиниро­ванный | Выполнение команд «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчи­тайся!». Перекаты и группировка с после­дующей опорой руками за головой. 2-3 ку­вырка вперед. Стойка на лопатках. Мост из положения лежа на спине. ОРУ. Игра «Совушка». Развитие координационных спо­собностей | *Уметь:* выполнять строевые команды; выполнять акробатические элементы раздельно и в комбинации | Текущий | Ком­плекс 2 |  |
| **29** | Мост из положения лежа на спине. Игра «Совушка». | Комбиниро­ванный |  |
| **30** | Выполнение команд «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчи­тайся!». Комбинация из разученных элемен­тов. | Совершенст­вования | Выполнение команд «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчи­тайся!». Комбинация из разученных элемен­тов. Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. 2-3 кувырка впе­ред. Стойка на лопатках. Мост из положения лежа на спине. ОРУ. Игра «Западня». Разви­тие координационных способностей | *Уметь:* выполнять строевые команды; выполнять акробатические элементы раздельно и в комбинации | Текущий  Оценка техники выполне­ния ком­бинации | Ком­плекс 2 |  |
| **31** | Кувырки вперед. Стойка на лопатках. Игра «Западня». | Учетный |  |
| **32** | Построение в две шеренги. Подвижная игра «Маски­ровка в колоннах». | Комплексный | Построение в две шеренги. Перестроение из двух шеренг в два круга. Вис стоя и лежа. ОРУ с обручами. Подвижная игра «Маски­ровка в колоннах». Развитие силовых способ­ностей | *Уметь:* выполнять строевые команды; выполнять висы, подтягивания в висе | Текущий | Ком­плекс 2 |  |
| **33** | Перестроение из двух шеренг в два круга. Вис стоя и лежа. | Комплексный | Построение в две шеренги. Перестроение из двух шеренг в два круга. Вис стоя и лежа. Упражнения в упоре лежа на гимнастической скамейке. ОРУ с обручами. Подвижная игра «Маскировка в колоннах». Развитие силовых способностей | *Уметь:* выполнять строевые команды; выполнять висы, подтягивания в висе | Текущий | Ком­плекс 2 |  |
| **34** |  | Комплексный | Построение в две шеренги. Перестроение из двух шеренг в два круга. Вис на согнутых руках. Подтягивания в висе. Упражнения в упоре лежа на гимнастической скамейке. ОРУ с обручами. Подвижная игра «Космо­навты». Развитие силовых способностей | *Уметь:* выполнять строевые команды; выполнять висы, подтягивания в висе | Текущий | Ком­плекс 2 |  |
| **35** | Вис на согнутых руках. Подтягивания в висе. Подвижная игра «Космо­навты». | Комплексный |  |
| **36** | Перестроение из двух шеренг в два круга. | Совершенст­вования | Построение в две шеренги. Перестроение из двух шеренг в два круга. Вис стоя и лежа. Вис на согнутых руках. Подтягивания в висе. Упражнения в упоре лежа и стоя на коленях и в упоре на гимнастической скамейке. ОРУ с предметами. Подвижная игра «Отгадай, чей голосок». Развитие силовых способностей | *Уметь:* выполнять строевые команды; выполнять висы, подтягивания в висе | Текущий  Подтяги­вания: м.: 5-3-  1р.;  д.: 16-11-6р. | Ком­плекс 2 |  |
| **37** | Подтягивания в висе. Подвижная игра «Отгадай, чей голосок». | Учетный |  |
| **38** | Передвижение по диагонали, противоходом, «змейкой». | Изучение нового мате­риала | Передвижение по диагонали, противоходом, «змейкой». ОРУ. Ходьба приставными шага­ми по бревну *(высота до 1 м).* Игра «Посадка картофеля». Развитие координационных спо­собностей | *Уметь:* лазать по гимнастической стенке | Текущий | Ком­плекс *2* |  |
| **39** | Ходьба приставными шага­ми по бревну. | Совершенст­вования | Передвижение по диагонали, противоходом, «змейкой». ОРУ. Ходьба приставными шага­ми по бревну *(высота до 1 м).* Игра «Не оши­бись!». Развитие координационных спо­собностей | *Уметь:* лазать по гимнастической стенке | Текущий | Ком­плекс 2 |  |
| **40** | Игра «Не оши­бись!». Развитие координационных спо­собностей. | Совершенст­вования |  |
| **41** | Передвижение по диагонали, противоходом, «змейкой». Перелезание через гимна­стического коня. | Совершенст­вования | Передвижение по диагонали, противоходом, «змейкой». ОРУ. Перелезание через гимна­стического коня. Лазание по наклонной ска­мейке в упоре лежа, подтягиваясь руками. Игра «Резиночка». Развитие координацион­ных способностей | *Уметь:* лазать по гимнастической стенке | Текущий | Ком­плекс 2 |  |
| **42** | Лазание по наклонной ска­мейке. Игра «Резиночка». | Комбиниро­ванный |  |
| **43** | Лазание по наклонной ска­мейке. Игра «Аисты». | Комплексный | Передвижение по диагонали, противоходом, «змейкой». ОРУ. Лазание по наклонной ска­мейке в упоре лежа, подтягиваясь руками. Игра «Аисты». Развитие координационных способностей | *Уметь:* лазать по гимнастической стен­ке, канату; выполнять опорный прыжок | Текущий | Ком­плекс 2 |  |
| **Подвижные игры (15 ч)** | | | | | | | |
| **44** | Ходьба приставными шага­ми по бревну *(высота до 1 м).* | Изучение нового мате­риала | Передвижение по диагонали, противоходом, «змейкой». ОРУ. Ходьба приставными шага­ми по бревну *(высота до 1 м).* Игра «Посадка картофеля». Развитие координационных спо­собностей | *Уметь:* лазать по гимнастической стенке | Текущий | Ком­плекс *2* |  |
| **45** | Игра «Посадка картофеля». Развитие координационных спо­собностей | Комплексный |  |
| **46** | Передвижение по диагонали, противоходом, «змейкой». Ходьба приставными шага­ми по бревну | Совершенст­вования | Передвижение по диагонали, противоходом, «змейкой». ОРУ. Ходьба приставными шага­ми по бревну *(высота до 1 м).* Игра «Не оши­бись!». Развитие координационных спо­собностей | *Уметь:* лазать по гимнастической стенке | Текущий | Ком­плекс 2 |  |
| **47** | Игра «Не оши­бись!». Развитие координационных спо­собностей | Совершенст­вования |  |
| **48** | Перелезание через гимна­стического коня. Лазание по наклонной ска­мейке. | Совершенст­вования | Передвижение по диагонали, противоходом, «змейкой». ОРУ. Перелезание через гимна­стического коня. Лазание по наклонной ска­мейке в упоре лежа, подтягиваясь руками. Игра «Резиночка». Развитие координацион­ных способностей | *Уметь:* лазать по гимнастической стенке | Текущий | Ком­плекс 2 |  |
| **49** | Игра «Резиночка». Развитие координацион­ных способностей. | Комбиниро­ванный |  |
| **50** | Лазание по наклонной ска­мейке. Игра «Аисты». | Комплексный | Передвижение по диагонали, противоходом, «змейкой». ОРУ. Лазание по наклонной ска­мейке в упоре лежа, подтягиваясь руками. Игра «Аисты». Развитие координационных способностей | *Уметь:* лазать по гимнастической стен­ке, канату; выполнять опорный прыжок | Текущий | Ком­плекс 2 |  |
| **51** | Передвижение по диагонали, противоходом, «змейкой». ОРУ. | Изучение нового мате­риала | Передвижение по диагонали, противоходом, «змейкой». ОРУ. Ходьба приставными шага­ми по бревну *(высота до 1 м).* Игра «Посадка картофеля». Развитие координационных спо­собностей | *Уметь:* лазать по гимнастической стенке | Текущий | Ком­плекс *2* |  |
| **52** | Ходьба приставными шага­ми по бревну. Игра «Посадка картофеля». | Комплексный |  |
| **53** | Передвижение по диагонали, противоходом, «змейкой». Игра «Не оши­бись!». | Совершенст­вования | Передвижение по диагонали, противоходом, «змейкой». ОРУ. Ходьба приставными шага­ми по бревну *(высота до 1 м).* Игра «Не оши­бись!». Развитие координационных спо­собностей | *Уметь:* лазать по гимнастической стенке | Текущий | Ком­плекс 2 |  |
| **54** | ОРУ. Ходьба приставными шага­ми по бревну. | Совершенст­вования |  |
| **55** | Перелезание через гимна­стического коня. Игра «Резиночка». | Совершенст­вования | Передвижение по диагонали, противоходом, «змейкой». ОРУ. Перелезание через гимна­стического коня. Лазание по наклонной ска­мейке в упоре лежа, подтягиваясь руками. Игра «Резиночка». Развитие координацион­ных способностей | *Уметь:* лазать по гимнастической стенке | Текущий | Ком­плекс 2 |  |
| **56** | Лазание по наклонной ска­мейке. Игра «Резиночка». | Комбиниро­ванный |  |
| **57** | Передвижение по диагонали, противоходом, «змейкой». Игра «Аисты». | Комплексный | Передвижение по диагонали, противоходом, «змейкой». ОРУ. Лазание по наклонной ска­мейке в упоре лежа, подтягиваясь руками. Игра «Аисты». Развитие координационных способностей | *Уметь:* лазать по гимнастической стен­ке, канату; выполнять опорный прыжок | Текущий | Ком­плекс 2 |  |
| **58** | Лазание по наклонной ска­мейке. Игра «Аисты». | Комплексный |  |
| **Подвижные игры на основе баскетбола (24 ч)** | | | | | | | |
| **59** | Ловля и передача мяча в движении. | Комплексный | Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой *(левой)* рукой в движении шагом. Броски в цель *(щит).* ОРУ. Игра «Пе­редал - садись». Развитие координационных способностей | *Уметь:* владеть мячом *(держать, пере­давать на расстояние, ловля, ведение, броски)* в процессе подвижных игр; иг­рать в мини-баскетбол | Текущий | Ком­плекс 3 |  |
| **60** | Игра «Пе­редал - садись». Развитие координационных способностей | Совершенст­вования |  |
| **61** | Ведение на месте правой *(левой)* рукой в движении шагом. | Совершенст­вования | Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой *(левой)* рукой в движении шагом. Броски в цель *(щит).* ОРУ. Игра «Мяч - среднему». Развитие координацион­ных способностей | *Уметь:* владеть мячом *(держать, пере­давать на расстояние, ловля, ведение, броски)* в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол | Текущий | Ком­плекс 3 |  |
| **62** | Игра «Мяч - среднему». Развитие координацион­ных способностей | Совершенст­вования |  |
| **63** | Броски в цель. ОРУ. | Совершенст­вования | Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой *(левой)* рукой в движении бегом. Броски в цель. ОРУ. Игра «Борьба за мяч». Развитие координационных способ­ностей | *Уметь:* владеть мячом *(держать, пере­давать на расстояние, ловля, ведение, броски)* в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол | Текущий | Ком­плекс 3 |  |
| **64** | Игра «Борьба за мяч». Развитие координационных способ­ностей | Комплексный |  |
| **65** | Бросок двумя руками от груди. ОРУ. | Совершенст­вования | Ловля и передача мяча на месте в треуголь­никах. Ведение на месте правой *(левой)* рукой в движении шагом и бегом. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных спо­собностей | *Уметь:* владеть мячом *(держать, пере­давать на расстояние, ловля, ведение, броски)* в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол | Текущий | Ком­плекс 3 |  |
| **66** | Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных спо­собностей | Совершенст­вования |  |
| **67** | Бросок двумя руками от груди. Игра «Гонка мячей по кругу». | Совершенст­вования | Ловля и передача мяча на месте в треуголь­никах. Ведение на месте правой *(левой)* рукой в движении бегом. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей | *Уметь:* владеть мячом *(держать, пере­давать на расстояние, ловля, ведение, броски)* в процессе подвижных игр; иг­рать в мини-баскетбол | Текущий | Ком­плекс 3 |  |
| **68** | Ловля и передача мяча на месте в квадратах. | Комбиниро­ванный | Ловля и передача мяча на месте в квадратах. Ведение на месте правой *(левой)* рукой в движении бегом. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игры «Обгони мяч», «Пере­стрелка». Развитие координационных спо­собностей | *Уметь:* владеть мячом *(держать, пере­давать на расстояние, ловля, ведение, броски)* в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол | Текущий | Ком­плекс 3 |  |
| **69** | Игры «Обгони мяч»ю | Совершенст­вования |  |
| **70** | Игры «Пере­стрелка». Развитие координационных спо­собностей | Совершенст­вования |  |
| **71** | Ловля и передача мяча на месте в круге. | Комплексный | Ловля и передача мяча на месте в круге. Ве­дение мяча с изменением направления. Бро­сок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Пе­рестрелка». Развитие координационных способностей | *Уметь:* владеть мячом *(держать, пере­давать на расстояние, ловля, ведение, броски)* в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол | Текущий | Ком­плекс 3 |  |
| **72** | Ве­дение мяча с изменением направления. Игра «Пе­рестрелка». | Совершенст­вования |  |
| **73** | Ловля и передача мяча на месте в круге. Ве­дение мяча с изменением направления. | Совершенст­вования | Ловля и передача мяча на месте в круге. Ве­дение мяча с изменением направления. Бро­сок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Шко­ла мяча». Развитие координационных спо­собностей | *Уметь:* владеть мячом *(держать, пере­давать на расстояние, ловля, ведение, броски)* в процессе подвижных игр; иг­рать в мини-баскетбол | Текущий | Ком­плекс 3 |  |
| **74** | Бро­сок двумя руками от груди. Игра «Шко­ла мяча». | Совершенст­вования |  |
| **75** | Ловля и передача мяча в движении в треуголь­никах. | Комплексный | Ловля и передача мяча в движении в треуголь­никах. Ведение мяча с изменением направле­ния. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Иг­ра «Мяч - ловцу». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей | *Уметь:* владеть мячом *(держать, пере­давать на расстояние, ловля, ведение, броски)* в процессе подвижных игр. Играть в мини-баскетбол | Текущий | Ком­плекс 3 |  |
| **76** | Ведение мяча с изменением направле­ния. Иг­ра «Мяч - ловцу». | Комплексный |  |
| **77** | Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей. | Комплексный |  |
| **78** | Бросок двумя руками от груди. Игра «Не дай мяч водящему». | Комплексный | Ловля и передача мяча в движении в квадра­тах. Ведение мяча с изменением направления. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Не дай мяч водящему». Игра в мини-баскет­бол. Развитие координационных способностей | *Уметь:* владеть мячом *(держать, пере­давать на расстояние, ловля, ведение, броски)* в процессе подвижных игр. играть в мини-баскетбол | Текущий | Ком­плекс 3 |  |
| **79** | Игра в мини-баскет­бол. Развитие координационных способностей | Комплексный |  |
| **80** | Ведение мяча с изменением скорости. Игра «Мяч со­седу». | Совершенст­вования | Ведение мяча с изменением скорости. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Мяч со­седу». Игра в мини-баскетбол. Развитие ко­ординационных способностей | *Уметь:* владеть мячом *(держать, пере­давать на расстояние, ловля, ведение, броски)* в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол | Текущий | Ком­плекс 3 |  |
| **81** | Бросок двумя руками от груди. Игра «Мяч со­седу». | Совершенст­вования | Ведение мяча с изменением скорости. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Мяч со­седу». Игра в мини-баскетбол. Развитие ко­ординационных способностей | *Уметь:* владеть мячом *(держать, пере­давать на расстояние, ловля, ведение, броски)* в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол | Текущий | Ком­плекс 3 |  |
| **82** | Игра «Играй, играй, мяч не давай». Игра в мини-баскетбол. | Комплексный | Ведение мяча с изменением скорости. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Играй, играй, мяч не давай». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей | *Уметь:* владеть мячом *(держать, пере­давать на расстояние, ловля, ведение, броски)* в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол | Текущий | Ком­плекс 3 |  |
| **Кроссовая подготовка (7 ч)** | | | | | | | |
| **83** | Бег *(4 мин).* Чере­дование бега и ходьбы *(бег - 70 м, ходьба -100 м).* | Комплексный | Бег *(4 мин).* Преодоление препятствий. Чере­дование бега и ходьбы *(бег - 70 м, ходьба -100 м).* Игра «Салки на марше». Развитие вы­носливости. Инструктаж по ТБ | *Уметь:* бегать в равномерном темпе *(10 мин);* чередовать бег и ходьбу | Текущий | Ком­плекс 4 |  |
| **84** | Игра «Салки на марше». Развитие вы­носливости | Комплексный | Бег *(5 мин).* Преодоление препятствий. Чере­дование бега и ходьбы *(бег — 70 м, ходьба -100 м).* Игра «Салки на марше». Развитие вы­носливости | *Уметь:* бегать в равномерном темпе *(10 мин);* чередовать бег и ходьбу | Текущий | Ком­плекс 4 |  |
| **85** | Бег *(5 мин).* Чере­дование бега и ходьбы *(бег - 80 м, ходьба* -*90 м).* | Комплексный | Бег *(5 мин).* Преодоление препятствий. Чере­дование бега и ходьбы *(бег - 80 м, ходьба* -*90 м).* Игра «Волк во рву». Развитие вынос­ливости | *Уметь:* бегать в равномерном темпе *(10 мин);* чередовать бег и ходьбу | Текущий | Ком­плекс 4 |  |
| **86** | Бег *(6 мин).* Преодоление препятствий. Чере­дование бега и ходьбы *(бег - 80 м, ходьба -90м).* | Комплексный | Бег *(6 мин).* Преодоление препятствий. Чере­дование бега и ходьбы *(бег - 80 м, ходьба -90м).* Игра «Волк во рву». Развитие вынос­ливости | *Уметь:* бегать в равномерном темпе *(10 мин);* чередовать бег и ходьбу | Текущий | Ком­плекс 4 |  |
| **87** | Бег *(7 мин).* Преодоление препятствий. Чере­дование бега и ходьбы *(бег - 80 м, ходьба -90 м).* | Комплексный | Бег *(7 мин).* Преодоление препятствий. Чере­дование бега и ходьбы *(бег - 80 м, ходьба -90 м).* Игра «Перебежка с выручкой». Разви­тие выносливости | *Уметь:* бегать в равномерном темпе *(10 мин);* чередовать бег и ходьбу | Текущий | Ком­плекс 4 |  |
| **88** | Бег *(8 мин).* Преодоление препятствий. Чере­дование бега и ходьбы *(бег - 100 м, ходьба* -*70 м).* | Комплексный | Бег *(8 мин).* Преодоление препятствий. Чере­дование бега и ходьбы *(бег - 100 м, ходьба* -*70 м).* Игра «Перебежка с выручкой». Разви­тие выносливости | *Уметь:* бегать в равномерном темпе *(10 мин);* чередовать бег и ходьбу | Текущий | Ком­плекс 4 |  |
| **89** | Кросс *(1 км).* Игра «Гуси-лебеди». | Учетный | Кросс *(1 км).* Игра «Гуси-лебеди». Развитие выносливости. Выявление работающих групп мышц | *Уметь:* бегать в равномерном темпе *(10 мин);* чередовать бег и ходьбу. | Без учета времени, выполнить без оста­новки | Ком­плекс 4 |  |
| **Легкая атлетика (12 ч)** | | | | | | | |
| **90** | Бег *(5 мин).* Чере­дование бега и ходьбы *(бег — 70 м, ходьба -100 м).* | Комплексный | Бег *(5 мин).* Преодоление препятствий. Чере­дование бега и ходьбы *(бег — 70 м, ходьба -100 м).* Игра «Салки на марше». Развитие вы­носливости | *Уметь:* бегать в равномерном темпе *(10 мин);* чередовать бег и ходьбу | Текущий | Ком­плекс 4 |  |
| **91** | Бег *(5 мин).* Чере­дование бега и ходьбы *(бег - 80 м, ходьба* -*90 м).* | Комплексный | Бег *(5 мин).* Преодоление препятствий. Чере­дование бега и ходьбы *(бег - 80 м, ходьба* -*90 м).* Игра «Волк во рву». Развитие вынос­ливости | *Уметь:* бегать в равномерном темпе *(10 мин);* чередовать бег и ходьбу | Текущий | Ком­плекс 4 |  |
| **92** | Бег *(6 мин).* Чере­дование бега и ходьбы *(бег - 80 м, ходьба -90м).* | Комплексный | Бег *(6 мин).* Преодоление препятствий. Чере­дование бега и ходьбы *(бег - 80 м, ходьба -90м).* Игра «Волк во рву». Развитие вынос­ливости | *Уметь:* бегать в равномерном темпе *(10 мин);* чередовать бег и ходьбу | Текущий | Ком­плекс 4 |  |
| **93** | Бег *(7 мин).* Чере­дование бега и ходьбы *(бег - 80 м, ходьба -90 м).* | Комплексный | Бег *(7 мин).* Преодоление препятствий. Чере­дование бега и ходьбы *(бег - 80 м, ходьба -90 м).* Игра «Перебежка с выручкой». Разви­тие выносливости | *Уметь:* бегать в равномерном темпе *(10 мин);* чередовать бег и ходьбу | Текущий | Ком­плекс 4 |  |
| **94** | Бег *(8 мин).* Чере­дование бега и ходьбы *(бег - 100 м, ходьба* -*70 м).* | Комплексный | Бег *(8 мин).* Преодоление препятствий. Чере­дование бега и ходьбы *(бег - 100 м, ходьба* -*70 м).* Игра «Перебежка с выручкой». Разви­тие выносливости | *Уметь:* бегать в равномерном темпе *(10 мин);* чередовать бег и ходьбу | Текущий | Ком­плекс 4 |  |
| **95** | Кросс *(1 км).* Игра «Гуси-лебеди». | Учетный | Кросс *(1 км).* Игра «Гуси-лебеди». Развитие выносливости. Выявление работающих групп мышц | *Уметь:* бегать в равномерном темпе *(10 мин);* чередовать бег и ходьбу. | Без учета времени, выполнить без оста­новки | Ком­плекс 4 |  |
| **96** | Чере­дование бега и ходьбы *(бег — 70 м, ходьба -100 м).* Игра «Салки на марше». | Комплексный | Бег *(5 мин).* Преодоление препятствий. Чере­дование бега и ходьбы *(бег — 70 м, ходьба -100 м).* Игра «Салки на марше». Развитие вы­носливости | *Уметь:* бегать в равномерном темпе *(10 мин);* чередовать бег и ходьбу | Текущий | Ком­плекс 4 |  |
| **97** | Чере­дование бега и ходьбы *(бег - 80 м, ходьба* -*90 м).* Игра «Волк во рву». | Комплексный | Бег *(5 мин).* Преодоление препятствий. Чере­дование бега и ходьбы *(бег - 80 м, ходьба* -*90 м).* Игра «Волк во рву». Развитие вынос­ливости | *Уметь:* бегать в равномерном темпе *(10 мин);* чередовать бег и ходьбу | Текущий | Ком­плекс 4 |  |
| **98** | Бег *(6 мин).* Чере­дование бега и ходьбы *(бег - 80 м, ходьба -90м).* | Комплексный | Бег *(6 мин).* Преодоление препятствий. Чере­дование бега и ходьбы *(бег - 80 м, ходьба -90м).* Игра «Волк во рву». Развитие вынос­ливости | *Уметь:* бегать в равномерном темпе *(10 мин);* чередовать бег и ходьбу | Текущий | Ком­плекс 4 |  |
| **99** | Чере­дование бега и ходьбы *(бег - 80 м, ходьба -90 м).* Игра «Перебежка с выручкой». | Комплексный | Бег *(7 мин).* Преодоление препятствий. Чере­дование бега и ходьбы *(бег - 80 м, ходьба -90 м).* Игра «Перебежка с выручкой». Разви­тие выносливости | *Уметь:* бегать в равномерном темпе *(10 мин);* чередовать бег и ходьбу | Текущий | Ком­плекс 4 |  |
| **100** | Чере­дование бега и ходьбы *(бег - 100 м, ходьба* -*70 м).* Игра «Перебежка с выручкой». | Комплексный | Бег *(8 мин).* Преодоление препятствий. Чере­дование бега и ходьбы *(бег - 100 м, ходьба* -*70 м).* Игра «Перебежка с выручкой». Разви­тие выносливости | *Уметь:* бегать в равномерном темпе *(10 мин);* чередовать бег и ходьбу | Текущий | Ком­плекс 4 |  |
| **101** | Игра «Гуси-лебеди». Развитие выносливости. Выявление работающих групп мышц. | Комплексный | Кросс *(1 км).* Игра «Гуси-лебеди». Развитие выносливости. Выявление работающих групп мышц | *Уметь:* бегать в равномерном темпе *(10 мин);* чередовать бег и ходьбу. | Без учета времени, выполнить без оста­новки | Ком­плекс 4 |  |
| **102** | Кросс *(1 км).* Развитие выносливости. | Учетный |  |